

## *Гимнастика пробуждения как один из компонентов оздоровительной работы.*

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России.

Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения в детском саду – это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении. Составляя комплексы упражнений для гимнастики после сна, мы включаем щадящие элементы и процедуры, не имеющие ограничений и противопоказаний. В комплекс упражнений добавляем дыхательные и звуковые элементы, пальчиковую гимнастику, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, самомассаж, психогимнастику.



*Важность физического воспитания подрастающего поколения актуальна в аспекте укрепления здоровья детей, и всестороннем развитии личности.*



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3

**ДЛЯ ВАС,  
ВОСПИТАТЕЛЯМ!**

**В здоровом теле -  
здоровый дух!**



Автор: Молчанова А.А.  
инструктор по физической культуре

*Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.*

**Образовательная область «Физическая культура»** направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Связь с другими образовательными областями:**

- **"Здоровье"** - воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- **«Художественное творчество»** - развитие мелкой моторики.
- **«Познание»** - сенсорное развитие, формирование целостной картины мира, расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности, формирование умения ориентироваться в пространстве.
- **«Здоровье»** - воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни



## **Утренняя гимнастика – система специально подобранных упражнений, направленных на укрепление крупных мышц и оздоровление организма.**

Она призвана положительно настроить ребенка на весь предстоящий день. Свое значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если проводится систематически. Утренняя гимнастика - это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на решение оздоровительных, а также воспитательных и образовательных задач. Она призвана положительно настроить ребенка на весь предстоящий день. Свое значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если проводится систематически.



*«Утренняя зарядка - лучшая разрядка»*

*Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.*

Подвижная игра - двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение движений в изменяющихся условиях. В отличие от сюжетно-ролевых игр содержание большинства подвижных игр дается в готовом виде.

Основной целью деятельности детей в подвижной игре является решение двигательной задачи.



Структура игры регламентируется правилами. Правила четко формулируются с самого начала, и им должны подчиняться все участники. Правила определяют время выполнения двигательных действий и требования к их точности. Овладеть правилом - значит овладеть своим поведением, научиться управлять им. Одна из характерных особенностей подвижных игр - стремление к результату. Ребенок испытывает радость от удовлетворения потребности в движениях, от эмоциональной атмосферы игры, однако особый эмоциональный подъем вызывает достижение реального, наглядного положительного результата - выигрыша.